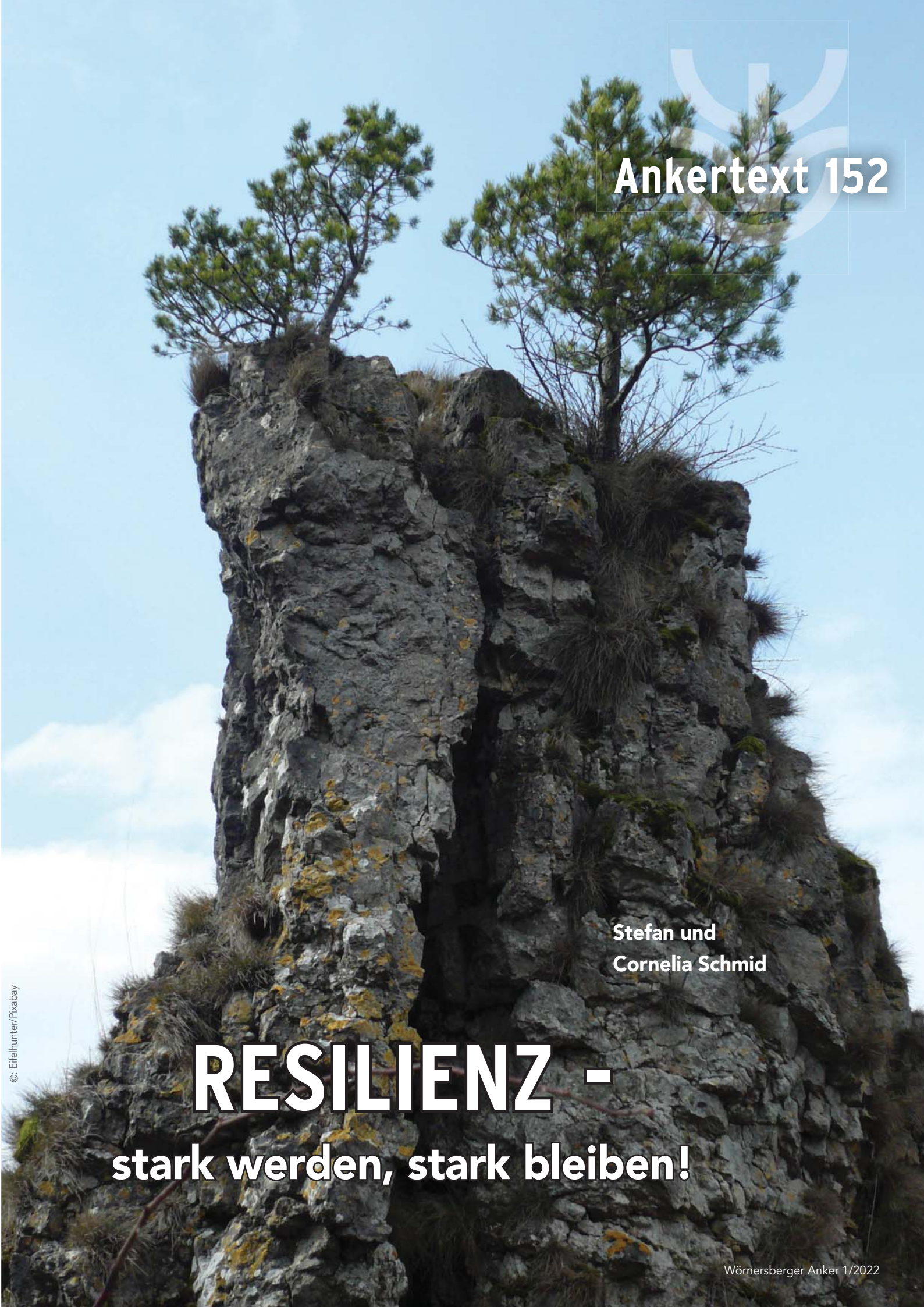


Ankertext 152

Stefan und
Cornelia Schmid

RESILIENZ -
stark werden, stark bleiben!

©: Eifelhunter/Pixabay

Ein gigantisches Glashaus mitten in der Wüste. Ein gewagter Selbstversuch. 1991 lassen sich vier Frauen und vier Männer für unbestimmte Zeit in dieses Glashaus einsperren. Zusammen mit 3.800 Tier- und Pflanzenarten. Biosphäre 2 – so lautet der Name des Experimentes und des Glashauses in der Wüste von Arizona.
Ein Ölmilliardär will hier eine Miniversion der Erde nachbauen, um zu beweisen, dass wir damit auch auf anderen Planeten leben können. Das Experiment dauert genau zwei Jahre und 20 Minuten, dann ist es gescheitert.

WIND ALS SCHLÜSSELELEMENT

Ein Problem sind u.a. die Bäume. Erreichen sie im Glashaus eine bestimmte Höhe, knicken sie einfach um. Forscher rätseln, warum die Bäume so wenig widerstandsfähig sind. Und erkennen schließlich die entscheidende Ursache: Es fehlt Wind.
Die Forscher hatten alles genau geplant, um eine zweite Erde zu erschaffen. Aber ein entscheidendes Schlüsselelement hatten sie vergessen: den Wind.
Ein Forscher erklärte später: „Das Fehlen von Wind führte dazu, dass die Bäume ein viel weicheres Holz hatten, als es diese Art in der Natur normalerweise hätte. Sie wuchsen schneller als in der freien Natur, aber auf lange Sicht schadeten sie sich dadurch[1]". Wind ist notwendig, um starke Bäume zu schaffen!

[1] https://mikekim.com/stay-out-of-the-bubble-biosphere-2-2/

Ein Baum ohne Wind ist nicht resilient. Nicht widerstandsfähig. Ohne Wind sind wir „Weicheier". Ohne stürmische Zeiten bekommen wir keine Stärke. Ohne Stürme wissen wir gar nicht, wie widerstandsfähig wir sind.
Resilienz ist das Zauberwort, das spätestens seit der Pandemie Krise in aller Munde ist.
Was aber verbirgt sich genau dahinter? Sind es ausschließlich die tiefen Wurzeln, die mich widerstandsfähig machen? Was brauche ich, um Krisen in meinem Leben begegnen zu können? Und was, wenn die Voraussetzungen in meinem Leben schlecht sind? Kann ich dann Resilienz auch noch später lernen? Und last but not least: Hat die Bibel dazu etwas zu sagen?

SEHNSUCHT NACH SICHERHEIT

Niemand erlebt gerne Veränderungen.
Wir Menschen besitzen einen eingebauten Sensor, der uns zunächst vor Veränderungen warnt. Wir wollen Sicherheit. Wiederholungen bringen Gewohnheit und Gewohnheit gibt Sicherheit. Neun Monate waren wir sicher im Bauch unserer Mutter. Leben im Wasser, versorgt durch die Nabelschnur, umgeben von gewohnten Geräuschen, die uns Sicherheit vermittelten. Und plötzlich war alles anders. Was für unsere Eltern längst klar war – das Kind muss das Licht der Welt erblicken – entpuppte sich für uns als komplette Unsicherheit, Todesangst und Risiko. Das gewohnte Leben schwamm uns buchstäblich davon, als die Fruchtblase platzte. Der Ort der Geborgenheit wurde durch regelmäßige Muskelkontraktionen immer enger. Der Weg hinaus ins echte Leben war schmerzhaft. Unser Herz schlug uns bis zum Hals. Wir alle haben diese Situation erlebt und durchlebt (übrigens auch alle Kaiserschnitt Kinder!)

Ich erinnere mich, wie ich als Krankenpflegeschülerin auf der Neugeborenen-Station arbeitete und die kleinen Babys baden durfte. Immer mit der Angst: Hoffentlich bin ich nicht zu grob und tue dem Kind weh. Eine resolute, ältere Kinderkrankenschwester schaute mir über die Schulter und meinte schließlich: „Du kannst ruhig kräftig zulangen. Das Kind hat immerhin eine Geburt überstanden."
Damals setzte sich der Gedanke in mir fest: Egal, was du in deiner Kindheit, in der Schule

©: PublicDomainPictures/Pixabay

oder im Job gesagt bekommst: Du bist stärker, als du denkst! Du hast eine Geburt überstanden. Unser Leben als Baby und Kind besteht fast ausschließlich aus Veränderungen. Wir lernen sitzen, laufen, sprechen. Können endlich alleine essen, werden unabhängig, lernen „Nein" zu sagen. Das Leben als Kind ist geprägt von Neuem, Abenteuer. Und doch verlernen die meisten Erwachsenen, nach Neuem und nach Veränderung Ausschau zu halten.
Irgendwann soll es DER Job sein bis zur Rente, DAS Eigenheim, in dem wir bis zum Tod wohnen wollen und DIE Beziehungen, die ein Leben lang halten sollen. Aber irgendwie kommt immer das Leben dazwischen: Die Krise, Menschen, Umstände, das Virus ...

Die meisten Menschen wollen lieber in ihrer windgeschützten Biosphäre leben. Gerade wir Menschen in Westeuropa haben uns das Leben so eingerichtet, dass Gewohnheit und Komfort zu den zentralen Errungenschaften unseres Lebens gehören. Leben heißt glücklich sein, reich und wohlhabend, gesegnet mit guten Beziehungen, Urlaub am Meer.
Also verwenden wir viel Energie darauf, in der Komfortzone unseres selbsterschaffenen Lebens zu bleiben. Wir hoffen und beten, dass die Stürme des Lebens einen großen Bogen um uns machen. Aber es sind gerade die unbequemen Dinge, die Stürme und Grenzsituationen, die uns wirklich voranbringen.

DAS RESILIENZ-KONZEPT

Stürme, Widerstände und Probleme sind das, was uns herausfordert, wachsen lässt und uns neue Sichtweisen und Fähigkeiten beschert. Windstille hingegen ist langweilig, weil dann vieles in uns unentdeckt bleibt.

Das Wort *Resilienz* kommt aus dem Lateinischen und bedeutet 'zurückspringen'. So wie ein Baum im Sturm maximal gebogen wird, aber nach dem Sturm wieder in seine Ausgangsposition zurückkehrt.

Das Resilienz-Konzept wurde aufgrund einer Langzeitstudie von Emmy Werner, einer amerikanischen Entwicklungspsychologin, entwickelt. Sie beobachtete und analysierte rund 700 Hawaiianer/innen, die 1955 geboren wurden, von Kindheit an über 40 Jahre hinweg. Dabei interessierte sie sich vor allem dafür, wie Menschen, die in schwierigen, zum Beispiel von Armut und Gewalt geprägten Lebensumständen aufwuchsen, dennoch eine gute psychische Widerstandsfähigkeit entwickeln können.

Aufgrund dieser Studie konnten sogenannte Schlüsselfaktoren definiert werden, die entscheiden, ob Menschen resilient sind und somit Krisen verkraften oder gar noch gestärkt aus solchen Situationen hervorgehen.

Wir haben uns entschieden, die Schlüsselfaktoren der Resilienz nicht in der Weise zu entfalten, wie es die allgemeine Resilienz-Literatur tut, sondern in diesem Artikel die Schlüsselfaktoren anhand des Lebens von Jesus aufzuzeigen.

SPURENSUCHE IM LEBEN JESU

Bereits kurz nach seiner Geburt stürmen Soldaten im Auftrag von Herodes dem Großen nach Bethlehem. Der Befehl lautet: „Sucht das Kind und bringt es um!" (Mt 2,13) Nachdem die Soldaten Jesus nicht aufspüren können, lässt Herodes seinem Zorn freien Lauf. Er befiehlt, in Bethlehem und der umliegenden Gegend alle zweijährigen Kinder und darunter zu töten (Mt 2,16).
In Todesgefahr und auf der Flucht! – Wie sollte ein Kind hier Resilienz entwickeln anstelle von Angst, Panik und Traumatisierung?

Unter der Obhut fürsorgender Eltern wächst Jesus heran, bis er eines Tages Johannes den Täufer dabei erlebt, wie dieser am Jordan Menschen tauft. Jesus entscheidet sich, sich auch von diesem Johannes taufen zu lassen. „Und als Jesus getauft war, stieg er alsbald herauf aus dem Wasser. Und siehe, da tat sich ihm der Himmel auf, und er sah den Geist Gottes wie eine Taube herabfahren und über sich kommen. Und siehe, eine Stimme vom Himmel herab sprach: Dies ist mein lieber Sohn, an dem ich Wohlgefallen habe." (Mt 3,16-17)

Was für eine Kraft, was für eine Identität, was für ein Potential an Widerstandsfähigkeit liegt in diesen Worten! „Du bist mein geliebter Sohn!", daran wird sich zu keinem Zeitpunkt etwas ändern. Das steht zweifellos und unverrückbar fest. Und bereits kurz darauf bläst Jesus ein teuflischer Wind um die Ohren – ein Wind, der sich zum Orkan entwickelt. Mitten in der Wüste – nach 40 Fastentagen – versucht ihn der Teufel mit aller List in eine Falle zu locken.

„Der Versucher trat zu ihm und sprach: Bist du Gottes Sohn?" (Mt 4,3) – …doch Jesus widersteht! Im Griechischen steht hier das Verb *anthistemi* (anti = gegen; histemi = stehen). Jesus widersteht mit aller Entschlossenheit. Selbst durch die „fromme Masche" des Teufels lässt er sich nicht beeindrucken und in seiner Identität infrage stellen.

Übrigens, die einzigen beiden Stellen, an denen in der Bibel von „widerstehen" die Rede ist, sind in Verbindung mit dem Teufel:

- „**Widersteht** dem Teufel, so flieht er von euch." (Jak 4,7)
- „Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge. Dem **widersteht**, fest im Glauben,…" (1. Petr 5,8-9)

Der Teufel reißt einzelne Bibelstellen aus dem Zusammenhang und versucht damit, Jesus aufs Glatteis zu führen. Deshalb ist es für uns Christen wichtig, dass wir so bibelfest sind, dass wir die Zusammenhänge – den sogenannten Kontext – der jeweiligen Bibelverse kennen.

FAKTOR 1: OPTIMISMUS BZW. DANKBARKEIT

Schauen wir uns nun den ersten Schlüsselfaktor der Resilienz im Leben von Jesus an, nämlich **Optimismus**. – Unter Optimismus versteht man eine zuversichtliche und lebensbejahende, durch positive Erwartung bestimmte Grundhaltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft.

In der Resilienz-Literatur werden **Optimismus** und **Dankbarkeit** äquivalent verwendet. Bereits König David ruft in Psalm 103 dazu auf, sich dankbar an das Gute zu erinnern, das Gott getan hat: „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat." (Ps 103,2) Und ebenso hebt derselbe David hervor, dass Gott imstande ist, jeglichen Mangel zu stillen: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln." (Ps 23,1)

Ganz egal, welche „Mangelerscheinung" du gerade empfindest, Gott kann diesem Mangel abhelfen. Wenn das kein Grund für **Optimismus** und **Dankbarkeit** ist!

Werfen wir den Scheinwerferkegel auf folgende Geschichte, die in der Bibel mit „Die Speisung der 5.000" (Joh 6,1-15) überschrieben ist. Diese Geschichte spielt sich ganz in der Nähe der Stadt Bethsaida ab, in „Fischhausen". Mit nur fünf Broten und zwei Fischen speist Jesus eine Menschenmenge, die mehr als 5.000 Personen umfasst.

Die Jünger wenden sich mit ihren leeren Händen und Taschen an Jesus. „Jesus aber nahm die Brote, **dankte** und gab sie denen, die sich gelagert hatten; desgleichen auch von den Fischen, so viel sie wollten (Joh 6,11)." – Jesus bleibt nicht bei dem begrenzten Wenigen stehen, sondern zieht alle Register. Im Wissen, dass Gott jeglichem Mangel abhelfen kann, geht er „in die Vollen". Und das sogar überfließend, „so viel sie wollten (Joh 6,11)."

Und als alle satt waren, waren sogar noch Brot und Fisch übrig. „…sprach Jesus zu seinen Jüngern: Sammelt die übrigen Brocken, damit nichts umkommt (Joh 6,12)."
Wenn das kein Grund zur **Dankbarkeit** ist.

Ganz praktisch:
Nimm Gottes Verheißungen und sprich sie laut aus, über deiner persönlichen Situation oder auch über dem Leben anderer Menschen.

FAKTOR 2: AKZEPTANZ

Ein weiterer Resilienzfaktor heißt: **Akzeptanz**. Wenn wir zum Thema „Resilienz" referieren, kommt an dieser Stelle meistens die Bemerkung der Teilnehmer: „Heißt das, dass wir Christen zu allem „Ja!" und „Amen!" sagen sollen?"

Nein, das bedeutet es natürlich nicht. – Ein sehr bekanntes Gebet des amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr bringt es treffend auf den Punkt:
„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Richten wir unseren Blick wieder auf Jesus und das Johannesevangelium. Als einer seiner besten Freunde überraschend stirbt, ist Jesus gar nicht weit von dessen Zuhause entfernt. Lazarus und seine beiden Schwestern Maria und Martha lebten in Bethanien, in „Krankenhausen". Noch während Lazarus sterbenskrank zuhause liegt, erfährt Jesus davon. Nach menschlichem Ermessen hätte er Lazarus noch lebend antreffen können, wenn er sich gleich auf den Weg gemacht hätte. Doch „als er (Jesus) nun hörte, dass er (Lazarus) krank war, blieb er noch zwei Tage an dem Ort, wo er war (Joh 11,6)." – Jesus stand so eng mit seinem himmlischen Vater in Verbindung, dass er genau wusste, was wann zu tun war. Im Vertrauen auf ihn machte er sich nicht gleich auf den Weg nach Bethanien, sondern akzeptierte, dass seine Zeit noch nicht gekommen war.

Als dieser ihm dann nach zwei Tagen „grünes Licht" gibt, macht er sich schnurstracks auf den Weg zu Lazarus und seinen beiden Schwestern. Am Ende dieser bewegenden Geschichte wird dann von der ersten Totenauferweckung zu berichten sein, die es im Neuen Testament gibt.

„Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich **nicht ändern** kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich **ändern** kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Als Christen müssen wir nicht in blinden Aktivismus verfallen, sondern können darauf vertrauen, wie es Jesus – ebenfalls im Johannesevangelium – seinen Jüngern verheißt: „Meine Schafe hören meine Stimme…" (Joh 10,27). – Ich werde euch sagen, was wann zu tun und was wann zu lassen sein wird!

©: Aaron Cabrera/Pixabay

FAKTOR 3: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Immer wieder hört oder liest man von Menschen, die sagen: „Ich übernehme Verantwortung…", sich dabei aber wegducken, abhauen oder zurücktreten. – Letztendlich bleiben sie eine **Antwort** schuldig.
Wieder im Johannesevangelium – bereits im ersten Vers – ist von Jesus als dem **Wort** die Rede: „Im Anfang war das Wort… (Joh 1,1)."
Echte Verantwortung kann ich als Mensch nur dann übernehmen, wenn ich mein Leben an Gott und sein Wort binde. So schreibt David in Psalm 119: „Dein **Wort** ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg." (Vers 105) – Wer sein Leben nicht an Gottes Wort und an Jesus, das „fleischgewordene Wort Gottes" bindet, tappt im Nebel, bleibt im Dunkeln. Und das, selbst wenn er meint, klar und deutlich zu sehen.

Machen wir dazu einen kleinen Exkurs:
„Da ward eine so dicke Finsternis in ganz Ägyptenland drei Tage lang, dass niemand den anderen sehen konnte von dem Ort, wo er gerade war, drei Tage lang. Aber bei allen Israeliten war es licht in ihren Wohnungen."
(2. Mose 10,22-23)
Licht, Klarheit, Durchblick gibt es nur an einem Ort, nämlich in der Nähe Gottes. Die Ägypter tappten nicht nur im dichten Nebel, sondern saßen im Stockdunkeln fest. Sie konnten sich nicht von dem Platz, an dem sie gerade waren, erheben, um sich nicht in Gefahr zu bringen. Es herrschte pechschwarze Nacht. Es war zappenduster. Keiner hatte mehr einen Plan oder wusste, wo es langgehen könnte. Was hätten sie wohl um das schwache Licht einer kleinen Kerze gegeben, nur um ein Fünkchen Hoffnung entzünden zu können?
Was für ein Hoffnungsstrahl hingegen, als Jesus spricht: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben (Joh 8,12)." – Wer Jesus kennt, dem droht keine Finsternis mehr. Das Licht Jesu wird ihn keinen Augenblick mehr verlassen. In der Offenbarung des Johannes lesen wir: „Und die Stadt bedarf keiner Sonne noch des Mondes, dass sie ihr scheinen; denn die Herrlichkeit Gottes erleuchtet sie, und ihre Leuchte ist (Christus) das Lamm (Off 21,23)."

Kehren wir wieder zum Johannesevangelium zurück:
Noch während Jesus am Kreuz hängt, nimmt er seine **Verantwortung** als ältester Sohn von Maria wahr. Er richtet dabei folgende Worte an Johannes: „Siehe, das ist deine Mutter! Und von der Stunde an nahm sie der Jünger (Johannes) zu sich (Joh 19,27)."

FAKTOR 4: BEZIEHUNGEN

Ein weiterer Resilienz-Faktor lautet: „Enge Bindungen". Damit sind **tragfähige Beziehungen** gemeint. Auch das sehen wir in der Passionsgeschichte auf eindrückliche Art und Weise. Dass Jesus seine Mutter seinem Jünger Johannes noch unter dem Kreuz anbefehlen kann, geht nur dadurch, dass er zu Johannes eine enge und vertrauensvolle Beziehung gepflegt hat.

Diese Szene ist das letzte Handeln Jesu – vor seinem Tod am Kreuz – das auf verantwortlichen Umgang in einer zwischenmenschlichen Beziehung hinweist:
„Danach, als Jesus wusste, dass schon **alles vollbracht** war, spricht er, damit die Schrift erfüllt würde: Mich dürstet." (Joh 19,28)

FAKTOR 5: LÖSUNGSORIENTIERTE ZIELE

An der Passionsgeschichte wird ein weiterer Resilienz-Faktor deutlich, nämlich **„Lösungsorientierte Ziele"**. Wir Menschen empfinden uns oftmals als außerordentlich schlau, wenn wir lösungsorientiert denken und handeln. Dabei hat Gott uns doch nach seinem Ebenbild erschaffen. Und er ist DIE pure Lösungsorientiertheit.

Jesus wurde von Gott, dem Vater, in diese Welt gesandt mit einem einzigen Ziel – unsere **ER-Lösung. – Du brauchst einen Erlöser!**

Mit folgendem Vers aus dem Johannesevangelium lässt sich der Kern der biblischen Botschaft zusammenfassen:
„Denn so sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben." (Joh 3,16)
Dieser Vers lässt uns tief in Gottes Vaterherz blicken. In ein Herz voll Liebe, denn:
„Gott ist die Liebe…" (1. Joh 4,16).

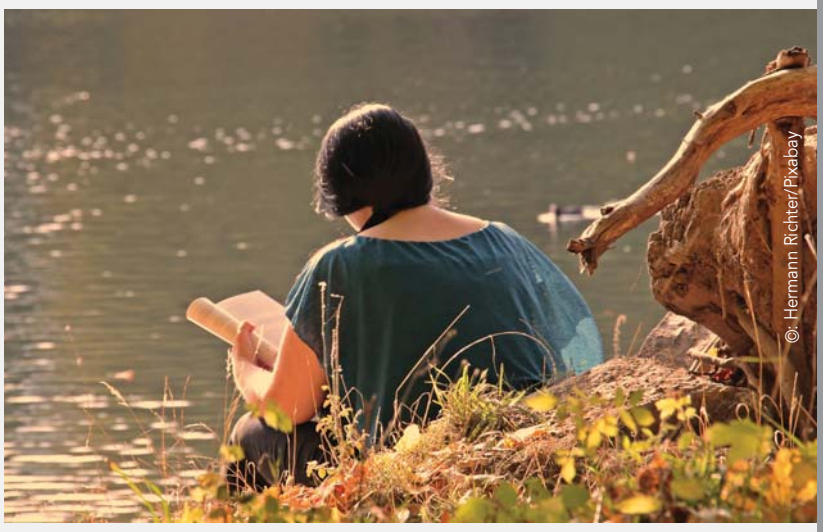
Egal, wo wir die Bibel aufschlagen und darin zu lesen beginnen, spannen sich diese vier Worte wie ein großer Bogen auf: **„Gott ist die Liebe!"**

Wir werden die Bibel – je nach Prägung – mit neuen Augen zu lesen beginnen und ein „Aha!"-Erlebnis nach dem anderen haben. Paulus findet dafür folgende Worte:

„So gibt es nun keine Verdammnis für die, die ***in Christus Jesus*** sind. Denn das Gesetz des Geistes, der lebendig macht in Christus Jesus, hat dich frei gemacht von dem Gesetz der Sünde und des Todes. Denn was dem Gesetz unmöglich war, weil es durch das Fleisch geschwächt war, das tat Gott: Er sandte seinen Sohn… (Rö 8,1-3)".

„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der **Liebe Gottes**, die ***in Christus Jesus*** ist, unserem Herrn." (Rö 8,38-39)

Bereits vor dem ersten Atemzug Jesu verfolgte Gott, der Vater, genau dieses Ziel: unsere ER-Lösung. – Denn der Engel des Herrn erschien dem Josef im Traum und sprach: „Josef, du Sohn Davids, fürchte dich nicht, Maria, deine Frau, zu dir zu nehmen; denn was sie empfangen hat, das ist von dem heiligen Geist. Und sie wird einen Sohn gebären, dem sollst du den Namen Jesus geben, **denn er wird sein Volk retten von ihren Sünden.**" (Mt 1,20-21)



Bei allem, was Jesus fühlte, dachte und tat, leitete ihn sein Auftrag, die Menschheit zu erlösen. Wohl deshalb zog Jesus sich immer wieder in die Stille zurück, um sich wieder neu auf seinen Auftrag zu konzentrieren und zu fokussieren.

In unserer Jugendzeit gab es einen christlichen Song von Hans Werner Scharnowski, den wir nicht oft genug singen konnten: *„Lass mir das Ziel vor Augen bleiben, zu dem du mich berufen hast."* – Wir wollen uns von den Sorgen des Alltags, den Problemen, Herausforderungen des Lebens nicht vernebeln und den Blick auf Jesus rauben lassen. Auch globale Erschütterungen brauchen uns nicht zu überraschen, denn die Bibel spricht davon, dass das passieren wird. Jesus sagt dazu: „Wenn aber dieses anfängt zu geschehen, dann seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure **ER-Lösung** naht (Lk 21,28)". – … weil sich unser **ER-Löser** naht!

Es ist nicht unsere Aufgabe, zu diskutieren, zu lamentieren, zu spekulieren oder gar zu resignieren. Unsere Aufgabe ist es, auf Jesus zu sehen!

FAKTOR 6: POSITIVE ZUKUNFTSPLANUNG

So sind wir beim Resilienz-Faktor **„Positive Zukunftsplanung“** angekommen. Bereits im Alten Testament verspricht Gott seinen Leuten: „Ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe **Zukunft und Hoffnung**.“ (Jer 29,11)

Wenn der **Gott der Liebe** uns **Zukunft** und **Hoffnung** verspricht, was kann dann unser Leben noch ernsthaft erschüttern?
„Es ist vollbracht.“

Und damit kommen wir zum Finale, denn alle Resilienz-Faktoren menschlicher Studien und Erkenntnisse greifen letztendlich zu kurz. Es gibt Erschütterungen im Leben, die so an unserem Fundament rütteln, dass „Positives Denken“ nicht mehr hilft. Dass eigene Anstrengungen um mehr Optimismus nicht mehr weiterhelfen.

Stefan & Cornelia Schmid,
Gechingen
www.schmid-coaching.de
Um das Thema „Resilienz“ vertiefen zu können, bieten wir regelmäßige Seminare an, auch im Wörnersberger Anker.
Nähere Infos und Termine finden Sie hier:
https://www.schmid-coaching.de/unsere-termine/

Dass selbst die engsten Freunde mit ihrem „Latein“ am Ende sind.

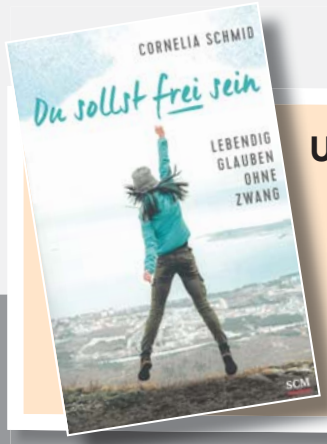
Es ist gut, wenn wir Christen uns immer wieder neu darauf besinnen, dass **Christus in uns** lebt. Das macht den Unterschied! – **ER** macht den Unterschied!

Deshalb: Die tiefsten Wurzeln für Widerstandsfähigkeit, das stabilste Fundament ist **Christus in dir!**

Deshalb sind seine letzten Worte am Kreuz so entscheidend: **„Es ist vollbracht!“** (Joh 19,30) Als Ehepaar feiern wir regelmäßig das Abendmahl miteinander. Gemeinsam erinnern wir uns daran, dass „Jesus bereits alles **vollbracht** hat!“ und dass er wiederkommen wird:

„Denn sooft ihr von diesem Brot esst und aus diesem Kelch trinkt, verkündigt ihr den Tod des Herrn, bis er **kommt**.“ (1.Kor 11,26)

„Es ist vollbracht!“ – Als Christen können wir inmitten der Herausforderungen – der persönlichen wie der globalen – gelassen und zuversichtlich sein. Der Wind, der uns ins Gesicht bläst, wird uns stark machen und uns tiefer gründen in Christus.



UNSER BUCHTIPP

„Resilienz und Freiheit gehören untrennbar zusammen. In ihrem Buch nimmt Cornelia Schmid den Leser mit auf die Suche nach echter Freiheit. Als Pastorenfrau erlebt sie hautnah den Gemeindealltag zwischen Lust und Frust, Anpassung und Erwartungen.Gott dienen in der Zwangsjacke? Neben dem persönlichen Erleben wird hier biblische Geschichte lebendig und ein Gott, der sich nach uns Menschen sehnt. Dieses Buch macht Lust, sich nochmals ganz neu mit dem Neuen Bund zu beschäftigen und die Weite und Freiheit des Christseins ganz neu zu genießen.“